

令和元年
8月2日~8月21日



献立表

LEOC食堂

		2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
		金	土	日	月	火	水	木
朝食	A							
	AB	笹かまの磯辺揚 牛乳	目玉焼・サラダ 牛乳	鮭の塩焼 牛乳	半片生姜焼 牛乳	マヨソースハンバーグ 牛乳	オムレツサラダ 牛乳	フランクフルトサラダ 牛乳
	B	ポテト金平 味噌汁	白滝ソテー 味噌汁	キャベツと竹輪の炒め物 味噌汁	ひじきとエノキの炒り煮 味噌汁	ツキコン金平 味噌汁	一口ガンモ煮付 味噌汁	糸コンと牛蒡の炒り煮 味噌汁
	A							
	B	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
昼食		麻婆豆腐 ミニ春巻 キャベツと大根のサラダ	カキアゲころ 焼売 とろろ	他人丼 イカ天ぷら 吸い物	夏野菜の冷製スパゲティー 塩カルビメンチ 温野菜	台湾まぜそば 温泉卵 キャベツ餃子	チャーハン タラの唐揚 生野菜 もやしスープ	ナン&キーマカレー チーズ入りコロッセ 野菜ミックスサラダ
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
夕食		グラタン グリルチキン カラフルマリネ スープ	豚肉の生姜焼 冷奴 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	ロコモコ丼 サラダ オニオンスープ	チキンのグリル卸しだし 回鍋肉 味噌汁 オレンジ	鮭香草むし 豚肉と牛蒡の炒め煮 味噌汁	ポーク/ターオニオンソース イカと野菜の煮物 味噌汁	鶏肉の照焼 厚揚げと野菜の煮物 フロッコーとカニカマの和え物 味噌汁
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal

		9日	10日	17日	18日	19日	20日	21日
		金	土	土	日	月	火	水
朝食	A							
	AB	鯖の味噌煮 牛乳	鶏ゴボウ焼 牛乳	鯖の味噌煮 牛乳	ウインナーサラダ 牛乳	ししゃも 牛乳	ハンバーグサラダ 牛乳	目玉焼・サラダ 牛乳
	B	納豆 味噌汁	蓮根金平 味噌汁	ピリカラコンニャク 味噌汁	野菜の五色揚・味付海苔 味噌汁	金平牛蒡 味噌汁	切干大根煮付 味噌汁	ピーマンと薩摩揚げ炒煮 味噌汁
	A							
	B	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
昼食		ゆかいご飯 冷麦 蓮根はさみ揚 小松菜エノキ和え	中華丼 キムチギョーザ 大学芋	肉玉ころ 温泉卵 焼売	麻婆豆腐 イカフライ 春雨サラダ	スパゲティー+ポリタン コロッセ 生野菜	親子丼 チーズハンペンフライ 吸い物	ジャージャーメン ミニ春巻 塩ダし和え
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
夕食		カツ風煮 豆腐サラダ 味噌汁	豚肉生姜炒め 煮物 マカロニサラダ 味噌汁	トンカツ 厚揚げと根菜の含め煮 味噌汁 オレンジ	ハヤシライス ハムロールフライ 温野菜 ヨーグルト	鶏肉唐揚 高野豆腐の煮物 味噌汁	銀鱈の照焼 茄子の味噌炒め 冷奴 味噌汁	ポーク/ターオニオンソース 中華風肉じゃが 味噌汁
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal

* 仕入れの都合により献立を変更することがあります。 * 朝食のA食栄養価表示にはパン2枚(90g)・マーガリン(8g)・ジャム2個(30g)が含まれています。(エネルギー374kcal)

* 栄養価表示にはご飯220gが含まれています。(エネルギー356kcal) * 昼食の麺類栄養価表示にはご飯は含まれていません。

* 休暇中は人数の関係で献立の変更があります。